

ASPARTAM

- autre(s) nom(s) utilisé(s)	Pas d'autre nom de molécule Repéré par les utilisateurs par des noms de marques ou des appellations familières : «Canderel», «sucrettes», «faux sucre»....
- nom chimique	L-Aspartyl-L-Phénylalanine Méthylester
- code européen de l'additif	E951
- pouvoir sucrant	Édulcorant intense : 200 (1 gr d'aspartam est aussi sucrant que 200 g de sucre)

HISTORIQUE

L'aspartam a été découvert de manière accidentelle par un chimiste en 1965 (il effectuait des recherches sur un médicament contre les ulcères).

Son autorisation de mise sur le marché par la FDA américaine (Food and Drug Administration) date de 1974 aux États-Unis. Il faudra attendre 1988 pour qu'il puisse être utilisé en France.

UTILISATION

A ce jour, l'aspartam est l'édulcorant le plus utilisé dans l'alimentation industrielle. Quasiment tous les produits au goût sucré dit « light » ou « léger » en contiennent. La plus connue des utilisations reste les colas light qui ont permis au grand public de connaître cette molécule aux vertus sucrantes et n'apportant pas de calorie...

Il est à noter que l'aspartam ne peut pas être utilisé dans des préparations trop chaudes car la molécule perd son pouvoir sucrant dès 100-110 degrés. Pas de gâteaux à l'aspartam donc !

Le laboratoire MERISANT (aves 19 marques dont «Canderel» et «Equal») domine le marché et représente 1/3 du marché des édulcorants de table dans le monde.

Les réserves de plus en plus grandes – justifiées ou non – du grand public sur l'aspartam ont poussé les industriels à rechercher des substituts à l'aspartam (le dernier en date est la STEVIA). Surfant sur la vague de suspicion sur le produit, certains produits industriels «light» portent même la mention «sans aspartam» !

EFFETS INDÉSIRABLES, DANGÉROSITÉ ÉVENTUELLE

Produit star des boissons et aliments dits «light», l'aspartam est sujet à de nombreuses polémiques sur son innocuité : des dizaines d'études (qui souvent se contredisent !) l'affublent de tous les maux possibles : l'aspartam est considéré, entre autres, comme cancérigène, déclencheur de la sclérose en plaque, de crise d'épilepsie ou d'accouchement prématuré, etc.

L'ANSES (Agence française sanitaire de l'alimentation) analyse régulièrement les études effectuées. Elle considère qu'à des quantités raisonnables, l'aspartam n'est absolument pas dangereux. La quantité raisonnable ? 40 mg d'aspartam par kilo de poids de corps par jour. Plus clairement, cela veut dire qu'une personne de 65 kilos peut consommer sans danger plus... d'une trentaine de canettes de cola light par jour et ce sans danger pour sa santé... On voit bien qu'il est facile de ne pas dépasser le dosage maximum recommandé...

Le seul danger avéré de l'aspartam concerne uniquement les rares personnes qui souffrent de phénylcétonurie (PCU), maladie génétique qui rend difficile l'assimilation d'un acide aminé, la phénylalanine, acide libéré par l'aspartam lors de sa digestion. Mais, même dans ce cas, il faut ingérer des doses très importantes d'aspartam pour que des effets secondaires se fassent sentir...

(dernière mise à jour : le 10 février 2011)